

Crymbl Ffrwythau

Amsod parhau 40 munud Amsod crymu 40 munud



Cynhwysion

450g / 1 peca o ffrwythau (stewiwech)

stewiwech clafrennau neu frut ddaethwch 1 of
theatr iad neu gymysgedd

Afal

Eira

Eswtôl

Amsod cynhwyswech stewart

Eso gwlaneg

120ml / 4 owen llydell o ddŵr

150g / 5 owen o ffawd plaso (cyflawen/gwyn)

75g / 3 owen o fargam

75g / 3 owen o swgwr beuan meddal

75g / 3 owen o ggech usyd

2 llwy ffrwd o ffrwythau wech sychu (dewad)
neu syltanas

1 llwy da o sinamon (dewad)



Dull. Twyswch y poppy i 180 o/Nwy Marc 4.

- Rhewch y ffrwythau mewn dysgl sy'n gallu dal gwres. Ysgewtwch 1 llwy ffrwd of swgwr dros y ffrwythau i'w gorchuddio. Tywalltwch ddigon o ddŵr i mewn i ochuddio gwaelod y ddyagl
- Mewn powlen gymysgu, stewartwch y blaedd ar margam a'i gŵydd â blaensarch bysedd nes eu bod yn edrych fel brwsion bara. Ychwanegwch weddill y swgwr of cwrch a chymysgwch yn dda (a sinamon os ydych yn ei ddefnyddio)
- Tywalltwch y cynysgedd crymbl dros y ffrwythau yn wastad
- Pobwch am 30 – 40 munud nes bod y top yn euraidd



Gair i gall!
Mae afal, syltanas a sinamon
yn gyfuniad gwych i
roi cynnig arno